بحث را تمام کنید

مسائل مالی شاید یکی از مهم ترین دلایلی باشد که زن و شوهرها بر سر آن بحث و مجادله می کنند. با این حال همیشه راهی برای گفت وگوهای منصفانه و عاقلانه مالی وجود دارد تا زوج روز خود را با عصبانیت به پایان نرسانند.
اگر یکی از شما پس انداز می کند و دیگری وظیفه خرج کردن را به عهده گرفته قبل از این که خرج بزرگی را به مرحله اجرا بگذارید ، نقاط قوت مالی همسرتان را شناسایی کنید. شما باید حداکثر رقمی را که می خواهید خرج کنید دربیاورید با احتساب این که در صورت صرف این هزینه از چه مخارج دیگری باید چشم پوشی کنید.
از همسرتان بپرسید چرا واقعا برای خرج کردن یا پس انداز کردن عصبانی و ناراحت می شود. شاید او دلیل خاصی برای ناراحتی خود درباره نحوه پس انداز یا خرج کردن شما داشته باشد .
یکی از بحث های همیشگی برخی از زوج ها بر سر حمایت مالی از فرزندانشان است. هر کدام از والدین رقمی را که فکر می کنند برای پول توجیبی بچه ها مناسب تر است روی کاغذ یادداشت کنند. وقتی ارقام یکدیگر را مشاهده کنند می توانند درباره این که این رقم چگونه محاسبه شده از هم سوال بپرسند.
طبیعی است که هر کدام از زوج ها درآمد بیشتری داشته باشند می توانند پول بیشتری هم برای خانه و خانواده خرج کنند. یک قانون کارآمد این است که هزینه های ماهانه خانه بر اساس درصد درآمد هر کدام از زوج ها محاسبه شود.
گاهی اوقات لجبازی دو طرف برسر مسئله ای که به خصوص پای بچه ها در میان است ، رسیدن به یک توافق نهایی را مشکل می سازد. در این مواقع بهتر است ابتدا از خود فرزندتان بپرسید .
فقط به این دلیل که شما با خرید لوکس همسرتان موافق نیستید سعی نکنید خرید او را کم ارزش جلوه دهید. آن چه که به عنوان خرید شما را خوشحال می کند لزوما باعث خوشحالی همسرتان نخواهد شد.
لطف کنید دست از گروکشی بردارید؛ این که به همسرتان بگویید تو نمی توانی گوشی تلفن همراهت را عوض کنی چون من نتوانستم آن کفش را بخرم ، فقط اوضاع را بدتر می کند.
هفته ای ۲۰ دقیقه را به گفت و گوهای مالی بین خود و همسرتان اختصاص دهید.

کبدتان چرب نشود

مصرف بی اندازه غذاهای چرب و گنجاندن انواع فست‌فودها و غذاهای آماده در برنامه ورژیم اعضای خانواده این روزها به عنوان یکی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به بیماری کبد چرب مطرح است .
کبد چرب پس از درگیر کردن کبد با علایمی مانند ضعف، خستگی و احساس سنگینی و فشار در ناحیه فوقانی و راست شکم بروز می کند.
نوشیدن چای سبز یا استفاده از عصاره این گیاه دارویی تاثیر زیادی در پیشگیری از تجمع ورسوب چربی ها در اطراف کبد دارد، ضمن آن که می‌تواند به تسریع روند درمانی کبد چرب نیز کمک کند.
گیاه خارمریم یکی دیگر از گیاهان دارویی است که از آن برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های کبدی استفاده می کنند. بسیاری از درمانگران، این گیاه را از جمله موثرترین گیاهان دارویی برای درمان کبد چرب می‌شناسند و مصرف دمنوش یا خشک این گیاه همراه غذا را در این زمینه موثر می‌دانند.
یکی دیگر از شیوه‌های کاهش جذب چربی در جریان گردش خون و اندام‌های داخلی گنجاندن زنجبیل در برنامه غذایی هفتگی است. برای این منظور می‌توانید یک تکه زنجبیل را درون یک کاسه ماست رنده کرده و آن را بعد از صرف وعده‌های غذایی میل کنید. نوشیدن دمنوش زنجبیل نیز در کنترل بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب موثر است.
جایگزین کردن سویا و پروتئین گیاهی به جای پروتئین حیوانی به ویژه گوشت قرمز می‌تواند تاثیر زیادی در کاهش جذب چربی و تری گلیسیرید در بافت کبد داشته باشد.
اگر به اضافه وزن مبتلا هستید و احتمال ابتلا به کبد چرب را دور نمی‌بینید از مصرف غذاهایی مانند غذاهای فریز شده و یخ زده، ترشیجات، ماست پرچرب، سس، نمک زیاد، فست‌فود، انواع شیرینی ها، پیتزا، انواع سرخ کردنی ها مانند چیپس، پفک، غذاهای چرب و نوشابه های گازدار پرهیز کنید.
نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیموترش تازه وجود دارد در آغاز روز می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد.
بر اساس این تحقیقات افرادی که از زردچوبه به عنوان یک چاشنی در برنامه روزانه خود استفاده می کنند کبد مقاوم‌تری در برابر ابتلا به بیماری کبد چرب دارند و احتمال ذخیره شدن ذرات چربی در کبد آن ها کمتر است.
عرق های گیاهی شاه‌تره، خارشتر و کاسنی از جمله داروهای گیاهی موثر در کنترل و درمان کبد چرب به شمار می آیند.

هوای ریه‌هایتان را داشته باشید

علایم و نشانه‌های سرطان ریه بسیار فراتر از سرفه‌های ادامه دار است. درد قفسه سینه، آشکارترین نشانه سرطان ریه است اما نشانه‌های فراوان دیگری از سرطان ریه وجود دارند که باید به آن‌ها آگاه باشید، حتی اگر هرگز سیگار نکشیده‌اید.
*بیشتر افراد مبتلا به سرطان ریه سرفه می کنند که گاهی با خون همراه است. اگر سرفه‌های خشک دارید، در صورت ادامه دار شدن آن‌ها بیش از یک ماه باید برای چکاپ به پزشک مراجعه کنید.
*بیشتر اوقات، ویروس‌ها عامل عفونت‌هایی مانند برونشیت مزمن هستند. اما اگر مکرر بیمار می‌شوید و انگار با هر بیماری در ناحیه قفسه سینه با مشکل روبه‌رو می‌شوید، می‌تواند علامت سرطان ریه باشد.
*اگر سرطان ریه به سایر اندام‌های بدن سرایت کرده باشد ممکن است احساس درد در اعماق استخوان‌ها یا مفاصلتان داشته باشید. به طور معمول کمر و لگن، نقاط درد هستند.
*سرطان ریه علاوه بر اندام‌ها بر عضلات نیز اثر می گذارد. ممکن است متوجه شوید حتی بلند شدن از روی صندلی نیز برایتان دشوار است. ضعف در شانه‌ها، دست‌ها و پاها نیز به طور معمول دیده می‌شود.

زیره بی نظیر

خواص زیره را می‌توان این‌طور برشمرد: تحلیل برنده و باز کننده انسداد، خشک کننده، لطیف کننده، قابض، اشتهاآور و برطرف کننده بادهای غلیظ. علاوه بر این، استفاده از زیره نقش موثری در تقویت معده و روده‌ها و کبد ایفا می کند. اگر می خواهید از زیره برای قطع آبریزش دهان استفاده کنید، باید زیره را با نمک بجوید و آب آن را قورت دهید. حتی ساییدن زیره همراه با سرکه و بو کردن یا فتیله کردن آن در بینی، خون‌ریزی بینی را قطع می کند. اگر زیره را در سرکه خیس کنید و بعد در آفتاب خشک کنید و بکوبید، و یا خاک خوردن را در زنان باردار از بین می‌برد. اگر جوشانده زیره و آویشن را در دهان بگردانید، نقش موثری در تسکین دندان درد دارد. مصرف زیره برای افراد سردمزاج و سالمندان واقعا مفید است، ولی زیاده‌روی در مصرف عرق زیره باعث لاغری می‌شود. اگر زیره را با دارچین و شوید و سایر ادویه‌ها به گوشت اضافه کنید و بپزید، غذایی لطیف و سریع الهضم و ملین و بدون نفخ خواهید داشت.

کوفته زرشک و زردآلو

مواد لازم : زردآلو متوسط سه تا چهار عدد ، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم ، برنج پخته یک پیمانه ، لپه نیم‌پز آسیاب شده چهار قاشق سوپ خوری ، تخم مرغ کامل یک عدد ، سفیده تخم مرغ و پیاز رنده شده هر کدام یک عدد ، زرشک دو قاشق سوپ خوری
گردو خردشده دو یا سه قاشق سوپ خوری ، سبزی معطر (ریحان و مرزه) سه قاشق سوپ خوری ، پیاز داغ دو یا سه قاشق سوپ خوری ، رب گوجه فرنگی سه قاشق سوپ خوری ، روغن مایع ، نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
زردآلوها ، پیازداغ ، زرشک شسته شده و گردوی خردشده را خوب با هم مخلوط کنید تا مایه وسط کوفته ها آماده شود، سپس آن را کنار بگذارید.
در ظرف دیگری گوشت چرخ کرده ، پیاز رنده شده ، سبزی معطر ، تخم مرغ کامل ، سفیده تخم مرغ اضافه ، لپه ، برنج ، نمک ، فلفل و زردچوبه را مخلوط کنید و حدود پنج دقیقه ورز دهید .
مقداری از مخلوط گوشت را بردارید و آن را گود کنید ، سپس مقداری از مخلوط زردآلو را داخل آن بریزید و به آرامی کوفته ها را گرد کنید. وزن تقریبی هر کوفته باید حدود ۲۰۰ گرم شود.
در قابلمه روغن و رب را کمی تفت دهید ، سپس سه لیوان آب اضافه کنید و صبر کنید تا جوش بیاید.
حرارت را کم کنید و کوفته ها را به آرامی داخل قابلمه قرار دهید. در قابلمه را نگذارید چون کوفته ها ترک می خورند.
زمانی که یک طرف کوفته ها خودشان را گرفتند، به آرامی آن ها را برگردانید و بگذارید طرف دیگر هم بپزد.
کوفته ها را با زرشک تزیین و مصرف کنید.

سیناندنیوم گرانتی

گیاه سیناندنیوم گرانتی به راحتی در آپارتمان قابل نگهداری است و با برگ های سبز رنگ و رنگدانه های قرمز و متمایل به قهوه ای که دارد هر فردی را به سمت خود جذب می کند.
سیناندنیوم شرایط نگهداری آسانی دارد و حتی در شرایطی با نور کم نیز از خود مقاومت نشان می دهد.
سیناندنیوم به نور خورشید کامل، ولی غیر مستقیم نیاز مند است و دمای مناسب برای این گیاه ۱۶ تا ۲۹ درجه سانتیگراد است و تکثیر سیناندنیوم از طریق قلمه انجام می شود.
بهترین خاک برای این گیاه ترکیبی از خاک باغچه، ماسه درشت یا پرلیت و پیت ماس است، خاک سیناندنیوم باید زهکشی بالایی داشته باشد تا ریشه های گیاه دچار پوسیدگی نشود. بهترین زمان برای تکثیر فصل بهار است، قلمه هایی به طول ۱۵-۱۰ سانتی متر را از گیاه جدا کنید و به مدت سه روز در فضای باز قرار دهید تا شیره اش خارج شود سپس در بستری سبک مثل پرلیت و پیت ماس قرار بدهید و در دمای ۲۵ درجه نگهداری کنید، دقت کنید خاک بیش از حد خشک یا خیس نباشد.
ممکن است به علت شرایط نامناسب مثل کمبود نور یا آبیاری نادرست، گیاه رشد بی رویه پیدا کند یا از پایین دچار برگ ریزی شود.

ما و کودک بی نظم

بیشتر بچه هایی که رغبتی به مرتب کردن اتاق و وسایل شان ندارند، یک دلیل مشترک دارند: آن ها فقط نمی خواهند این کار را انجام دهند .
یادتان باشد هر وقت که امکان دارد، در اتاقش را ببندید و بی خیال این قضیه شوید، اگر دوست دارد این مدلی زندگی کند بگذارید این کار را بکند. البته این شیوه همیشه هم موثر نیست به ویژه وقتی که اتاق تنها متعلق به او نیست و آن قدر کثیف است که ممکن است سلامتی اش تهدید شود، اگر داشتن یک اتاق تمیز ، جدالی است که شما باید در آن برنده شوید، در اینجا چند استراتژی برایتان داریم
اول از همه خیلی خوب و موثر است که اتاق را به چهار بخش تقسیم کنید و از او بخواهید در زمان های مجزا روی هر بخش کار کند
نکته دیگر این که فقط کمکش کنید تا شروع کند. به ویژه بچه های کوچک‌تر واقعا نیاز دارند تا برای شروع کمک شان کنید.
اگر فرزندتان آن قدر بزرگ و بالغ است که خودش این کار را می تواند انجام دهد، لطف کنید شما این کار را برایش نکنید. این که آن جا را برایش تمیز و مرتب کنید نتیجه معکوس می گیرید.
یک راه خوب برای مسئول کردن بچه ها نسبت به انجام کارهای مربوط به اتاق و حیطه شان این است که پاداش یا امتیازی که قرار است به او بدهید را مشروط کنید به انجام کامل کاری که از او خواسته اید.

آگهی مزایده

آموزش و پرورش شهرستان سرایان در نظر دارد نسبت به واگذاری ملک زیر از طریق قرارداد اجاره یک ساله به آموزشگاه های غیر انتفاعی، علمی، آزاد و مراکز پیش دبستانی اقدام نماید.
لذا متقاضیان محترم می توانند جهت بازدید از ملک مورد مزایده و دریافت فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۱۳۹۷/۳/۲۹ لغایت ۱۳۹۷/۴/۴ در وقت اداری به آدرس:سرایان-بلوار آیت اله خالصی-اداره آموزش و پرورش سرایان مراجعه نمایند.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۹۰۰۰۰۵ تماس حاصل نمایند.
همچنین برای ملاحظه و دریافت اسناد مزایده به سایت آموزش و پرورش شهرستان سرایان مراجعه نمایند.
زمان و مکان جلسه کمیسیون مزایده :روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۴/۱۶ ساعت ۱۰ صبح در محل اتاق مدیریت آموزش و پرورش برگزار خواهد شد.

ردیف	نام ملک	قیمت کارشناسی اجاره ماهیانه به ریال	تضمین شرکت در مزایده (ارجاع کار)
۱	آموزشگاه قدیم حضرت زینب (س)(قسمت شیروانی)-جنب کانون بعثت	۲۵۰۰۰۰۰	۱۵۰۰۰۰۰

آموزش و پرورش شهرستان سرایان

ج/۹۷۰۵۰۱۹۱

خراسان

از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل

www.khorasannews.com

به منظور رفاه حال شهروندان گرامی مراکز ذیل در شهر بسیر جند
آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند

دفتر مرکزی:خیابان مدرس-بیست متری سوم شرقی جنب حج وزیارت پلاک ۴۳ تلفن:۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰
شعبه۱: حاشیه میدان اول توحید پلاک۸۵ قلندری تلفن :۳۲۴۲۱۴۵۸-۳۲۴۴۸۰۷۱
شعبه ۲:حد فاصل مدرس۱۷ و۱۹پلاک۱۶۱ روبروی قنادی خوشه مطلبی پور تلفن:۳۲۲۳۸۸۸۸-۳۲۲۲۹۹۲۲
شعبه ۳:علیپور مقدم ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

ج/۹۷۰۵۰۳۰۱